

ቅድመ-መዋእለ ህጻናት ሔድ ስታርት ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ኤፕሪል 2024

በየቀኑ የሚቀርቡ የቁርስ አይነቶች

ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB	ካሎሪ	CAL	ካርቦሃይድሬትስ	CARB			
የቤልጅያን ዋፍል	120	200	35	ሚኒ ፓንኪክ በ/ሲረፕ	120	200	35	ችክን ብስኩት ሆግ ሳንዱች	60	14	35	ተርኪ ሃም+ እና ጅዝ በሃዋያን ሙሉሙሉ ዳቦ	35	9	9	ሜሪላንድ የተሠራ ቀረፋ ያለው ሙሉሙሉ	60	14
አፕል ጭማቂ	60	4	4	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	9	አፕል ጭማቂ	60	14	9	ብርቱካን ጭማቂ	35	9	9	ጅዝ ስቲክ	59	1
																አፕል ጭማቂ	60	14

ምሳ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05

የበዓል ቀን

ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ቦቆሎ	206	23	ችክን ፓርመሳን ለ ከ/ፕጌ ፓስታ & ሙሉሙሉ	413	59	80	15	ችክን ሆግ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች ጋር	380	41	41	ጅዝ ጥዛ	320/330	31
ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ/ኮርን ችፕስ	240	24	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3							ስፐርት ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፐርት ድሬሲንግ	64	12
													136	13

04/08

04/09

04/10

04/11

04/12

ሆምበርገር በሙሉሙሉ ከ/የበሰለ ወይም የተጠበሰ ድንች ጋር	415	45	ችክን ባይትስ/ጉላሽ/ & ብርቱካን ጭማቂ ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ	453	58			ክረንቺ ቢፍ ታኮ-ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ & የሚጨለፍ	184	23	110	19	ጅዝ ጥዛ	320/330	31
			ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3	ት/ቤት የማይኖርበት ቀን							የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3

04/15

04/16

04/17

04/18

04/19

ችክን ምኪንግ ታኮ በ/ቦቆሎ	206	23	ችክን ሆግ ናጌትስ ለ ከ/ ጅዝ ስፐርት & ሙሉሙሉ	386	34	80	15	ባርብኩ/BBQ ቢፍ ሳንዱች- ከ/ ቦቆሎ & እሸት ባቆላ ጋር	384	46	46	ጅዝ ጥዛ	320/330	31	
ምኪንግ ታኮ ቦቆሎ/ኮርን ችፕስ	240	24	ስለሪይ ስቲክስ ከ/ራንች ጋር	4/55	1/3			ስፐርት ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፐርት ድሬሲንግ	64	12	136	13	የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3

04/22

04/23

04/24

04/25

04/26

የበዓል ቀን

			ሆምበርገር በሙሉሙሉ ከ/የበሰለ ወይም የተጠበሰ ድንች ጋር	415	45	ችክን ባይትስ/ጉላሽ/ & ብርቱካን ጭማቂ ከ/ ሆግ አትክልትና ሩዝ	453	58	ክረንቺ ቢፍ ታኮ-ከ/ ቦቆሎ & ኢድማሜ & የሚጨለፍ	184	23	110	19	ጅዝ ጥዛ	320/330	31
						ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3					የተደባለቀ ሳላድ በ/ራንች	20/55	4/3	

04/29

04/30

05/01

05/02

05/03

ተርኪ & ግረብ ከ/ ስኳራ ድንች፣ ቦቆሎ & ባቆላ እሸት	229	23	አትክልት በርገር በሙሉሙሉ ከ/ ጥምዝ የተከተረ ድንች ጋር	379	50	ችክን ፓርመሳን ለ ከ/ ፕጌ ፓስታ	413	59	ችክን ሆግ ናጌትስ በ/ ጅዝ ስፐርት	379	25	25	ጅዝ ጥዛ	320/330	31
ዲነር ሮል	80	15				ስፐርት ሮሜይን እና ክረሲን ሳላድ በ/ስፐርት ድሬሲንግ	64	12	ትናንሽ ካሮት ከ/ራንች	35/55	8/3		የተደባለቀ ትኩስ አትክልት ከ/ ራንች ጋር	14/55	3/3
													የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet)	77	20

በእያንዳንዱ ምግብ ላይ ፍራፍሬ እና ወተት ይገኛል። ቅይዋ ፍራፍሬ፡ ካሎሪስ 20-127፣ ካርቦሃይድሬትስ 7-33 ካርቦሃይድሬትስ 13-20 ወተት፡ ካሎሪስ 90-120፣ ተጨማሪ ቪጋን/ቪጀቲሪያን አማራጮች የአቸሎኒ ቅቤ & ጄሲ ሳንድዊች፣ የተጠበሰ ጅዝ ሳንድዊች፣ ዋፍል & የግርት፣ ሐመስ፣ እና ፍራፍሬ እና የግርት ፓርፋይት የመሳሰሉትን ያካትታሉ። ከእነዚህ አማራጭ ምግቦች ማናቸውንም ለማዘዝ ከፈለጉ እባክዎ የካፍቲሪያ ማናጀሩን ያነጋግሩ።

የምግብ ዝርዝር መግለጫ፡- ካል = ካሎሪዎች ካርብ = ካርቦሃይድሬቶች ~ቢፍ/የበሬ ስጋ *አሳማ +የዶር
ተዋዕሪ ሂሳብ ለአትክልት ተመጋቢ WG (ሆግ) = ያልተፈተነ እህል
የካሎሪ መጠን/በዳቦው እህል ውስጥ ያለ የካርቦሃይድሬት መጠን (የካሎሪ መጠን/በዳቦው)
ዲነር ሮል፡ 80 / 15 ሐምበርገር በትንሽ ክብ ዳቦ፡ 140 / 27
ሆት ዶግ በሙሉሙሉ ዳቦ፡ 130 / 26 የሚጨለፍ፡ 110 / 19
ምኪንግ ታኮ ኮርን ችፕስ፡ 240/24

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። የሞንትጎመሪ ካውንቲ ተብሊክ ስኩልስ የምግብና አልሚ ምግብ አገልግሎት ክፍል

